

2018.05.07. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Kockasajt
Zsemle

Energia : 203,942 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 6,404 g
Zsir : 2,845 g
- telített zsírsav : 3,887 g
Szenhidrat : 37,989 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Alma

Energia : 151,000 kcal
So : 235,000 mg
Fehérje : 7,200 g
Zsir : 6,000 g
- telített zsírsav : 3,868 g
Szenhidrat : 17,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tarhonyáshús pulykacombból
Cékla

Energia : 372,650 kcal
So : 1 174,500 mg
Fehérje : 18,585 g
Zsir : 13,575 g
- telített zsírsav : 2,191 g
Szenhidrat : 43,470 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Teljes kiörlésű kenyér
Lilahagyma
Ásványvíz

Energia : 121,400 kcal
So : 769,500 mg
Fehérje : 7,760 g
Zsir : 1,736 g
- telített zsírsav : 0,618 g
Szenhidrat : 18,300 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 848,992 kcal
So : 3 360,280 mg

2018.05.08. KEDD

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Margarin
Korpás kifli

Energia : 282,110 kcal
So : 920,275 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 11,625 g
Zsir : 9,377 g
- telített zsírsav : 5,260 g
Szenhidrat : 37,256 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Mandarin

Energia : 169,000 kcal
So : 7,500 mg
Fehérje : 1,100 g
Zsir : 0,500 g
- telített zsírsav : 0,240 g
Szenhidrat : 39,400 g

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Karalábé főzelék
Sült csirkemell

Étkezés: Ebéd

Energia	: 249,400 kcal
So	: 715,437 mg
Cukor	: 2,500 g
Feherje	: 15,882 g
Zsir	: 13,497 g
- telített zsírsav	: 1,637 g
Szenhidrat	: 16,165 g
KalciumTejtermek	: 17,100 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Sárgarépa
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 119,800 kcal
So	: 584,000 mg
Feherje	: 3,430 g
Zsir	: 4,340 g
- telített zsírsav	: 0,228 g
Szenhidrat	: 16,220 g
KalciumTejtermek	: 1,250 mg
Allergen	: tej
Allergen	: glutén

Energia	: 820,310 kcal
So	: 2 227,212 mg

2018.05.09. SZERDA

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Reggeli

Energia	: 337,570 kcal
So	: 696,250 mg
Cukor	: 5,000 g
Feherje	: 10,400 g
Zsir	: 2,322 g
- telített zsírsav	: 1,473 g
Szenhidrat	: 67,471 g
KalciumTejtermek	: 159,600 mg
Allergen	: tej

Gyümölcs tea
Alma

Étkezés: Tízórai

Energia	: 52,242 kcal
So	: 10,030 mg
Cukor	: 5,000 g
Feherje	: 0,462 g
Zsir	: 0,410 g
- telített zsírsav	: 0,070 g
Szenhidrat	: 12,152 g

Finomfőzelék
Natúr sertésszelet

Étkezés: Ebéd

Energia	: 369,610 kcal
So	: 769,262 mg
Feherje	: 18,036 g
Zsir	: 17,411 g
- telített zsírsav	: 2,853 g
Szenhidrat	: 35,145 g
KalciumTejtermek	: 17,100 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej

Zalai felvágott
Korpás zsemle
Fejes saláta
Ásványvíz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 186,780 kcal
So	: 1 216,900 mg
Feherje	: 8,930 g
Zsir	: 4,820 g
- telített zsírsav	: 1,808 g
Szenhidrat	: 26,726 g
Allergen	: szója
Allergen	: glutén

Energia	: 946,202 kcal
So	: 2 692,442 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.05.10. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Fehér kenyér
Paprika

Energia : 219,500 kcal
So : 712,500 mg
Fehérje : 4,470 g
Zsir : 1,900 g
- telített zsírsav : 1,130 g
Szenhidrat : 46,820 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Kiwi

Energia : 181,000 kcal
So : 235,000 mg
Fehérje : 7,800 g
Zsir : 6,200 g
- telített zsírsav : 3,830 g
Szenhidrat : 21,900 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Húsgombócok paradicsom mártásban
Fél adag burgonya

Energia : 350,555 kcal
So : 465,625 mg
Cukor : 2,500 g
Fehérje : 14,802 g
Zsir : 12,475 g
- telített zsírsav : 2,207 g
Szenhidrat : 43,899 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Korpás zsemle
Jégcsapretek
Ásványvíz

Energia : 186,480 kcal
So : 1 154,900 mg
Fehérje : 8,295 g
Zsir : 4,985 g
- telített zsírsav : 1,611 g
Szenhidrat : 26,891 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 937,535 kcal
So : 2 568,025 mg

2018.05.11. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Körözött
Teljes kiörlésű kenyér
Uborka

Energia : 235,392 kcal
So : 962,700 mg
Fehérje : 12,713 g
Zsir : 7,799 g
- telített zsírsav : 5,144 g
Szenhidrat : 28,080 g
KalciumTejtermek : 261,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Narancs

Energia : 62,242 kcal
So : 7,530 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,662 g
Zsir : 0,210 g
- telített zsírsav : 0,022 g
Szenhidrat : 13,652 g

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Kertész leves
Sült halfilé
Párolt köles

Energia : 363,290 kcal
So : 697,637 mg
Fehérje : 17,601 g
Zsir : 13,923 g
- telített zsírsav : 1,699 g
Szenhidrat : 41,580 g
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Háztartási keksz
Ásványvíz

Energia : 220,800 kcal
So : 348,500 mg
Fehérje : 3,880 g
Zsir : 2,800 g
- telített zsírsav : 1,480 g
Szenhidrat : 43,800 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 881,724 kcal
So : 2 016,367 mg

2018.05.14. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Tej
Margarin
Kuglóf

Energia : 230,450 kcal
So : 481,375 mg
Fehérje : 8,590 g
Zsir : 12,675 g
- telített zsírsav : 6,930 g
Szenhidrat : 20,375 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Alma

Energia : 151,000 kcal
So : 235,000 mg
Fehérje : 7,200 g
Zsir : 6,000 g
- telített zsírsav : 3,868 g
Szenhidrat : 17,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 393,175 kcal
So : 584,500 mg
Fehérje : 15,210 g
Zsir : 20,897 g
- telített zsírsav : 4,101 g
Szenhidrat : 35,260 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiörlésű kenyér
Paprika
Ásványvíz

Energia : 109,400 kcal
So : 736,500 mg
Fehérje : 5,160 g
Zsir : 1,900 g
- telített zsírsav : 0,630 g
Szenhidrat : 17,320 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcsödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : mustár
Energia : 884,025 kcal
So : 2 037,375 mg

2018.05.15. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej	Energia	: 276,500 kcal
Méz	So	: 814,250 mg
Margarin	Mez	: 1,000 cu...
Félbarna kenyér	Fehérje	: 9,800 g
	Zsir	: 11,400 g
	- telített zsírsav	: 6,690 g
	Szenhidrat	: 33,140 g
	KalciumTejtermek	: 240,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Tízórai

Citromos tea	Energia	: 62,242 kcal
Narancs	So	: 7,530 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 0,662 g
	Zsir	: 0,210 g
	- telített zsírsav	: 0,022 g
	Szenhidrat	: 13,652 g

Étkezés: Ebéd

Sült csirkemáj	Energia	: 389,950 kcal
Burgonya püré	So	: 1 732,250 mg
Csemege uborka	Fehérje	: 24,595 g
	Zsir	: 17,125 g
	- telített zsírsav	: 3,376 g
	Szenhidrat	: 33,215 g
	KalciumTejtermek	: 28,500 mg
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia	: 147,830 kcal
Korpás kifli	So	: 904,900 mg
Paradicsom	Fehérje	: 5,992 g
Ásványvíz	Zsir	: 3,150 g
	- telített zsírsav	: 1,911 g
	Szenhidrat	: 23,803 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 876,522 kcal
	So	: 3 458,930 mg

2018.05.16. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tejbedara kakaóporral	Energia	: 222,265 kcal
	So	: 767,687 mg
	Cukor	: 5,000 g
	Fehérje	: 9,712 g
	Zsir	: 3,408 g
	- telített zsírsav	: 2,305 g
	Szenhidrat	: 37,667 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 151,000 kcal
Alma	So	: 235,000 mg
	Fehérje	: 7,200 g
	Zsir	: 6,000 g
	- telített zsírsav	: 3,868 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Szenhidrat : 17,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Sárgarépa főzelék
Húsgombóc

Energia : 368,350 kcal
So : 958,350 mg
Fehérje : 14,149 g
Zsir : 17,200 g
- telített zsírsav : 2,834 g
Szenhidrat : 38,688 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépa
Ásványvíz

Energia : 181,800 kcal
So : 1 074,500 mg
Fehérje : 6,260 g
Zsir : 8,960 g
- telített zsírsav : 4,338 g
Szenhidrat : 18,400 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 923,415 kcal
So : 3 035,537 mg

2018.05.17. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Zelleres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 234,960 kcal
So : 638,112 mg
Fehérje : 6,114 g
Zsir : 2,378 g
- telített zsírsav : 1,535 g
Szenhidrat : 46,727 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller

Étkezés: Tízórai

Tej
Mandarin

Energia : 167,000 kcal
So : 227,500 mg
Fehérje : 7,500 g
Zsir : 5,900 g
- telített zsírsav : 3,840 g
Szenhidrat : 20,400 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zöldbab főzelék
Natúr csirkemell

Energia : 342,000 kcal
So : 441,625 mg
Fehérje : 18,025 g
Zsir : 20,467 g
- telített zsírsav : 3,451 g
Szenhidrat : 21,570 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Magos zsemle
Retek
Ásványvíz

Energia : 164,840 kcal
So : 1 012,500 mg
Fehérje : 5,984 g
Zsir : 4,120 g
- telített zsírsav : 1,446 g
Szenhidrat : 28,550 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Bölcösödés 1-3
Korcsoport: Bölcösödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szezám-mag
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 908,800 kcal
So : 2 319,737 mg

2018.05.18. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 228,942 kcal
So : 1 103,530 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,822 g
Zsir : 11,460 g
- telített zsírsav : 6,235 g
Szenhidrat : 21,912 g
KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Kiwi

Energia : 183,000 kcal
So : 15,000 mg
Fehérje : 1,400 g
Zsir : 0,800 g
- telített zsírsav : 0,230 g
Szenhidrat : 40,900 g

Étkezés: Ebéd

Sajtos sertés sült

Petrezselymes burgonya

Energia : 315,120 kcal
So : 857,512 mg
Fehérje : 16,762 g
Zsir : 14,715 g
- telített zsírsav : 4,574 g
Szenhidrat : 27,979 g
KalciumTejtermek : 69,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Ásványvíz

Energia : 220,350 kcal
So : 1 191,250 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,285 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 947,412 kcal
So : 3 167,292 mg

2018.05.22. KEDD

Étkezés: Reggeli

Tej

Kakaós gabonagolyó

Energia : 194,000 kcal
So : 286,000 mg
Fehérje : 7,940 g
Zsir : 6,260 g
- telített zsírsav : 3,900 g
Szenhidrat : 26,800 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Alma

Energia : 153,000 kcal
So : 15,000 mg
Fehérje : 0,800 g
Zsir : 0,600 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

- telített zsírsav : 0,268 g
Szenhidrat : 36,600 g

Étkezés: Ebéd

Mexikói sertésragu
Főtt tészta

Energia : 356,470 kcal
So : 901,500 mg
Feherje : 17,827 g
Zsir : 13,910 g
- telített zsírsav : 2,480 g
Szenhidrat : 39,675 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém
Korpás zsemle
Uborka
Ásványvíz

Energia : 176,480 kcal
So : 720,900 mg
Feherje : 6,120 g
Zsir : 4,830 g
- telített zsírsav : 0,543 g
Szenhidrat : 26,946 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 879,950 kcal
So : 1 923,400 mg

2018.05.23. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Kakaó
Briós

Energia : 275,230 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 43,255 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea
Narancs

Energia : 62,242 kcal
So : 7,530 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,662 g
Zsir : 0,210 g
- telített zsírsav : 0,022 g
Szenhidrat : 13,652 g

Étkezés: Ebéd

Brokkoli főzelék
Csirkepörkölt

Energia : 329,875 kcal
So : 472,625 mg
Feherje : 16,525 g
Zsir : 14,512 g
- telített zsírsav : 3,211 g
Szenhidrat : 32,920 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Teljes kiörlésű kenyér
Paprika
Ásványvíz

Energia : 133,600 kcal
So : 935,500 mg
Feherje : 5,900 g
Zsir : 4,160 g
- telített zsírsav : 1,430 g
Szenhidrat : 17,580 g
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : szója
Energia : 800,947 kcal
So : 1 681,530 mg

2018.05.24. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Reggeli

Tej
Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli

Energia : 249,080 kcal
So : 879,400 mg
Fehérje : 12,250 g
Zsir : 7,660 g
- telített zsírsav : 5,030 g
Szenhidrat : 32,686 g
KalciumTejtermek : 295,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Alma

Energia : 183,000 kcal
So : 15,000 mg
Fehérje : 1,400 g
Zsir : 0,800 g
- telített zsírsav : 0,230 g
Szenhidrat : 40,900 g

Étkezés: Ebéd

Zöldborsó főzelék
Sült csirkemáj

Energia : 377,430 kcal
So : 717,637 mg
Fehérje : 28,766 g
Zsir : 17,984 g
- telített zsírsav : 2,288 g
Szenhidrat : 24,710 g
KalciumTejtermek : 22,800 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka
Fehér kenyér
Paradicsom
Ásványvíz

Energia : 110,500 kcal
So : 641,500 mg
Fehérje : 7,320 g
Zsir : 1,780 g
- telített zsírsav : 0,336 g
Szenhidrat : 16,870 g
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 920,010 kcal
So : 2 253,537 mg

2018.05.25. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiörlésű kenyér
Alma

Energia : 180,230 kcal
So : 575,087 mg
Cukor : 8,000 g
Fehérje : 6,144 g
Zsir : 2,605 g
- telített zsírsav : 1,408 g
Szenhidrat : 32,834 g
KalciumTejtermek : 21,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Kiwi

Energia : 151,000 kcal
So : 235,000 mg
Fehérje : 7,200 g
Zsir : 6,000 g
- telített zsírsav : 3,868 g
Szenhidrat : 17,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves
Párolt halszeletek
Csöben sült zöldség

Energia : 415,465 kcal
So : 1 613,240 mg
Cukor : 3,500 g
Feherje : 24,204 g
Zsir : 18,330 g
- telített zsírsav : 6,008 g
Szenhidrat : 38,209 g
KalciumTejtermek : 143,400 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz
Ásványvíz

Energia : 180,300 kcal
So : 678,500 mg
Feherje : 7,060 g
Zsir : 6,760 g
- telített zsírsav : 4,120 g
Szenhidrat : 22,500 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 926,995 kcal
So : 3 101,827 mg

2018.05.28. HÉTFŐ

Étkezés: Reggeli

Gyümölcs tea
Kakaós csiga

Energia : 154,362 kcal
So : 0,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 2,038 g
Zsir : 6,406 g
- telített zsírsav : 2,602 g
Szenhidrat : 21,220 g
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Tízórai

Tej
Alma

Energia : 151,000 kcal
So : 235,000 mg
Feherje : 7,200 g
Zsir : 6,000 g
- telített zsírsav : 3,868 g
Szenhidrat : 17,600 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol főzelék
Sertés pörkölt

Energia : 369,125 kcal
So : 460,750 mg
Feherje : 15,960 g
Zsir : 18,477 g
- telített zsírsav : 3,768 g
Szenhidrat : 34,435 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Trappista sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 207,700 kcal
So : 1 136,000 mg
Feherje : 8,760 g
Zsir : 11,450 g
- telített zsírsav : 6,233 g
Szenhidrat : 16,760 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Ásványvíz

KalciumTejtermek : 120,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 882,187 kcal
So : 1 831,780 mg

2018.05.29. KEDD

Étkezés: Reggeli

Gyümölcsle
Ízesített sajtkrém
Korpás kifli

Energia : 251,080 kcal
So : 659,400 mg
Feherje : 5,850 g
Zsir : 2,260 g
- telített zsírsav : 1,430 g
Szenhidrat : 51,686 g
KalciumTejtermek : 55,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Tízórai

Tej
Kiwi

Energia : 181,000 kcal
So : 235,000 mg
Feherje : 7,800 g
Zsir : 6,200 g
- telített zsírsav : 3,830 g
Szenhidrat : 21,900 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Húsleves
Gyümölcs mártás főtt hússal
Pírtott dara

Energia : 322,650 kcal
So : 634,812 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 13,372 g
Zsir : 9,967 g
- telített zsírsav : 2,782 g
Szenhidrat : 44,652 g
KalciumTejtermek : 15,000 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Magos zsemle
Paprika
Ásványvíz

Energia : 195,040 kcal
So : 1 297,000 mg
Feherje : 7,539 g
Zsir : 6,915 g
- telített zsírsav : 1,740 g
Szenhidrat : 28,185 g
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezám

Energia : 949,770 kcal
So : 2 826,212 mg

2018.05.30. SZERDA

Étkezés: Reggeli

Tej
Müzli

Energia : 194,650 kcal
So : 244,875 mg
Feherje : 8,600 g
Zsir : 6,200 g
- telített zsírsav : 3,906 g
Szenhidrat : 25,940 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Bölcshódés 1-3
Korcsoport: Bölcshódés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

**Gyümölcsle
Narancs**

Étkezés: Tízórai

Energia : 163,000 kcal
So : 12,500 mg
Feherje : 1,000 g
Zsir : 0,400 g
- telített zsírsav : 0,220 g
Szenhidrat : 38,100 g

**Karalábé főzelék
Sült csirkemell**

Étkezés: Ebéd

Energia : 290,380 kcal
So : 728,687 mg
Cukor : 2,500 g
Feherje : 16,222 g
Zsir : 17,639 g
- telített zsírsav : 2,173 g
Szenhidrat : 16,695 g
KalciumTejtermek : 28,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

**Zöldséges felvágott
Margarin
Ásványvíz
Teljes kiörlésű kenyér
Retek**

Étkezés: Uzsonna

Energia : 158,400 kcal
So : 864,500 mg
Feherje : 5,180 g
Zsir : 7,360 g
- telített zsírsav : 3,436 g
Szenhidrat : 17,200 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 806,430 kcal
So : 1 850,562 mg

2018.05.31. CSÜTÖRTÖK

**Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle
Lilahagyma**

Étkezés: Reggeli

Energia : 312,340 kcal
So : 964,812 mg
Cukor : 8,000 g
Feherje : 15,369 g
Zsir : 5,735 g
- telített zsírsav : 3,723 g
Szenhidrat : 48,626 g
KalciumTejtermek : 249,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

**Citromos tea
Alma**

Étkezés: Tízórai

Energia : 52,242 kcal
So : 10,030 mg
Cukor : 5,000 g
Feherje : 0,462 g
Zsir : 0,410 g
- telített zsírsav : 0,070 g
Szenhidrat : 12,152 g

**Sóska
Tojás
Fél adag burgonya**

Étkezés: Ebéd

Energia : 328,585 kcal
So : 384,000 mg
Cukor : 7,500 g
Feherje : 10,637 g
Zsir : 16,461 g
- telített zsírsav : 4,154 g
Szenhidrat : 32,967 g
KalciumTejtermek : 30,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.05.07.-2018.06.01.)

Bölcsödés 1-3
Korcsoport: Bölcödés 1-3

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér
Uborka
Ásványvíz

Energia : 114,200 kcal
So : 528,000 mg
Fehérje : 3,390 g
Zsir : 4,320 g
- telített zsírsav : 0,228 g
Szenhidrat : 14,940 g
KalciumTejtermek : 1,250 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 807,367 kcal
So : 1 886,842 mg

2018.06.01. PÉNTEK

Étkezés: Reggeli

Tej
Snidlinges tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 261,875 kcal
So : 961,437 mg
Fehérje : 14,194 g
Zsir : 10,101 g
- telített zsírsav : 5,047 g
Szenhidrat : 28,015 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Narancs

Energia : 62,650 kcal
So : 40,500 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 0,620 g
Zsir : 0,230 g
- telített zsírsav : 0,025 g
Szenhidrat : 13,610 g

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves
Ananászos csirkemell
Burgonya püré

Energia : 392,125 kcal
So : 757,887 mg
Fehérje : 20,018 g
Zsir : 13,208 g
- telített zsírsav : 3,778 g
Szenhidrat : 47,563 g
KalciumTejtermek : 43,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Kifli
Ásványvíz

Energia : 220,350 kcal
So : 1 191,250 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,735 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 937,000 kcal
So : 2 951,075 mg